

LBRIS

We know
books

Florian Simionescu

Șchimbarea vieții

Prefață de

Pr. Nicolae Tănase



Făgăraș – 2025

Prefață – Pr. Nicolae Tănase / 3

Experiența SLA / 5

Trezirea! / 8

Un altfel de obiectiv / 10

Pe ce mă sprijin? / 11

Abordarea sufletească și mentală / 14

Posibile tratamente la nivel fizic / 18

Scurt istoric al evoluției bolii mele / 30

Credința / 38

Resurse / 41

Gânduri de final / 43

Idei dintr-o viață / 47

Cine decide de fapt? / 48

Cine sunt eu? / 51

Oamenii și relațiile dintre ei / 52

Puteri și libertate / 57

Procesul de vindecare / 60

Idei dintr-o viață / 62

Cred, Doamne, ajută necredinței mele / 69

Introducere / 70

Necredința / 71

Chemarea / 73

Descoperiri și mărturii / 73

Răspunsul omului / 81

Relația omului cu Dumnezeu / 83

Lupta cu patimile / 96

Istoricul întoarcerii mele / 98

Alte idei / 103

Cărți și resurse / 108

Gânduri de final / 112

Jurnal de călătorie – Fiecare zi este un dar de la Dumnezeu / 113

Cuvânt înainte / 114

2021 / 115

2022 / 164

2023 / 244

2024 / 314

2025 / 336

Experiența de tată / 367

Schimbarea vieții / 385

Introducere / 386

Partea 1 - Un nou început / 390

Partea 2 - Responsabilitatea / 404

Partea 3 – Deschidere și curiozitate / 413

Partea 4 – Eliberarea / 424

Partea 5 – Recapitulare intermediară / 436

Partea 6 – Comunicare autentică / 442

Partea 7 – Integritate / 455

Partea 8 – Aprecierea / 464

Partea 9 – Viața ca aliat / 474

Partea 10 – Recapitulare finală / 481

Cu ce rămânem? / 486

*Cred într-Unul Dumnezeu,
Făcătorul cerului și al pământului,
al tuturor celor văzute și nevăzute.
În Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt*

Am abordat în acest document câteva subiecte legate de oameni, pe care le-am considerat importante și am cules cele mai importante idei pe care le-am întâlnit și apreciat în viața mea, atât cât am putut să mi le amintesc. Am enumerat și o serie de cărți și materiale din care m-am inspirat, care pot fi accesate dacă cineva dorește să afle mai mult.

Deși am atins tangențial aspecte legate de credință, nu am abordat pe larg subiectul. Nu consider că am pregătirea necesară pentru a vorbi despre asta și există cărți și materiale pentru toate nevoile, pentru cei care caută și vor să afle. Pentru mine credința în Dumnezeu rămâne totuși piatra de temelie în viața oricărui om. Sunt sigur că și ideile valoroase întâlnite de mine și capacitatea mea de a le primi, accepta și adopta sunt de la Dumnezeu.

Cine decide de fapt?

Ce mănânci de obicei, o prăjitură sau un măr? Ți place să înoți? Preferi să te uiți la un film sau să faci o plimbare în parc?

Majoritatea covârșitoare a oamenilor consideră ca iau decizii raționale, logice. Este însă, în opinia mea, *cea mai mare păcăleală* pe care și-o face omul singur. E mai comod să crezi că știi ce faci, decât să recunoști că de fapt cele mai multe acțiuni și decizii le iei pe baza de reflex, obișnuință, convingeri, emoții, poftă, plăceri. Bineînțeles, există o *justificare* pentru fiecare acțiune și decizie, dar ea nu ține loc de logică, pentru că în primul rând este foarte personală, subiectivă și nu este valabilă nici măcar pentru cei apropiați ție.

Conștientizarea acestui proces, ieșirea din această “poveste” este condiția esențială pentru a-ți recăpăta puterea de schimbare, capacitatea de a progresa, de a avea relații mai bune cu ceilalți oameni și de a lua decizii trecute în mod real prin filtrul conștiinței. Eu numesc aceasta capacitate “ridicarea

„nivelului de conștiință”, dinspre latura instinctivă a ființei umane către cea rațională, spirituală, proprie doar oamenilor.

Omul are un creier format din mai multe părți:

- O parte "cerebrală" - responsabilă cu mintea conștientă, gândurile "gândite"
- O parte "instinctivă" - responsabilă cu reflexe, convingeri, experiența
- O parte care se ocupa de fiziologic (bătăile inimii, comanda mușchilor etc)

Am înțeles (înțeles în sensul de "asta e concepția/deducția mea") că partea instinctivă (nu știu dacă e tot aia cu subconștientul) e mult mai rapidă în a răspunde stimulilor externi. Ea face să ne ferim/speriem când auzim brusc un zgomet, sau să ducem mâna la ochi când vine ceva spre noi și tot ea face și să răspundem cu rău la rău, să ne apărăm (subconștient) integritatea, "eu"-l. Eu am înțeles că aceasta pornire este un reflex, parte a mecanismului de apărare instinctiv. Deseori, acest reflex ne duce într-o spirală a răului, oarecum spre conștient, încât la un moment dat credem că avem "dreptate" să facem ceva rău.

Acest instinct eu îl asimilez în proporție mare cu "ego"-ul, egoismul. Cred că la baza comportamentului egoist stă de fapt un reflex de apărare al omului, sau la baza unor porniri rele e un mecanism al instinctelor, al reflexelor, care de cele mai multe ori "ia fața" minții raționale. Nu vreau să spun sau să susțin că ele sunt răul, cred doar că diavolul se folosește de stimularea și exacerbarea acestor reflexe, instincte, de întărirea convingerilor pentru a ne duce pe calea cea rea, a ne închide, a ne coborî spre animalic.

Eliberarea de patimi cred că are la baza cumva eliberarea de robia instinctelor, a reflexelor condiționate. Nu echivalez unele cu altele (patimile cu reflexe/instincte), doar fac o legătură între ele.

Nu poți trăi fără reflexe, instincte și convingeri, ele sunt de la Dumnezeu și au rolul lor foarte bine definit în viața noastră. Conștientizând faptul că ele nu fac totdeauna bine și că nu trebuie să te lași dus de ele și să fii rob al lor, poți să te eliberezi ceva mai mult și să îți dai seama, să te corectezi, atunci când ele te duc într-o direcție greșită.

Exemple:

- Curvia - e stimulata de instinctul de reproducere, de plăcere
- Nervii - sunt stimulați de reacția de apărare, deseori psihologică
- Mândria - e instinctul de supraviețuire, de a fi "deasupra apei", care se traduce în a fi deasupra celorlalți

Judecata consider că e o forma a ego-ului, a reflexelor de apărare, a instinctelor de conservare, care, dacă sunt stimulate de diavol, nu doar ne ajută să ne conservăm, să supraviețuim, ci ne împing spre o conservare agresivă, în sensul de a-i asupra pe alții, a-i omorî chiar, sau doar a-i batjocori, a-i controla etc. (importanța psihologică de a fi important, mai important).

Și eterna tragedie umana e că "nu îl înțelege lumea". El, omul, e bun, doar ceilalți nu îl înțeleg. Ceilalți, sunt răi, nu sunt ca el. Sau sunt leneși, sau agresivi, sau proști, sau slabi, sau puternici, sau ... sau cum? Iată judecata. Iată iluzia. Iată gândul și judecata care devin "realitate". Iată reflexul omului de a fixa, de a încadra. Iată ochelarii albaștri prin care lumea e mai albastră, iată oglinda care, de fapt, nu ne reflectă decât pe noi înșine. Însă nu vedem asta, pentru că avem un val deasupra ochilor minții și sufletului. Asta e ideea mea, nu adevărul (că doar despre asta vorbim). Probabil că vâlul e de la diavol. Pot eu să știu? Nu știu, doar așa cred, e ideea mea. În orice caz, cred că misiunea noastră este de a ne dezveli de el pentru a ne mântui. Cine nu reușește... Dumnezeu știe. Eu îmi doresc să reușesc.

Și revenim la judecată, de aici pleacă multe, ea e cumva o piedică în calea noastră. Judecata nu în sensul de rațiune, ci de osândă, de catalogare, de etichetare, de verdict, de "adevăr".

Aici se încadrează și noțiunea de "trebuie" / "nu trebuie", care spune că te agăți de o idee, că poți rămâne blocat în ea și îți refuzi alte opțiuni. A fi deschis și la alte variante e un bun mijloc și un exercițiu puternic de a găsi soluții win-win, a debloca situații, a nu mai persista în greșeli, a-i înțelege și accepta pe alții așa cum sunt.

Sunt bărbat, femeie? Român, chinez? Alb, negru? Am părul lung, scurt? Vorbesc repede, mult? Sunt tăcut, retras? Mai mult sau mai puțin dotat intelectual? Sărac, bogat? Sănătos, bolnav? Optimist, pesimist?

Dacă îmi pierd o mână, mai sunt eu? dacă pierd pe cineva drag, mai sunt eu? dacă plec în altă țară, mai sunt eu? dacă fac trei facultăți, mai sunt eu? Dacă-mi schimb numele, mai sunt eu? dacă parchează cineva pe locul meu, mai sunt eu? dacă fac un transplant de rinichi sau chiar de inimă, mai sunt eu? dacă îmi pierd cunoștința, mai sunt eu? dacă mă jighește cineva, mai sunt eu? dacă îmi e frică, mai sunt eu? Pune-ți tu orice întrebare similară...

Cine sunt eu de fapt? Cu ce mă identific?

Concluzia mea este că sunt cate puțin din toate cele de mai sus, dar mult mai mult decât atât. E ceva dincolo de toate acestea care este ireductibil și indestructibil, orice s-ar întâmpla la nivel superficial, acest “ceva” rămâne și mă reprezintă. Este incomparabil mai important, mai reprezentativ și mai valoros decât orice atribut, însușire sau orice obiect care îmi aparține. Și îl avem toți, indiferent de rasă, etnie, religie, pregătire profesională, statut social etc. La nivelul acesta profund, toți suntem egali, toți îl avem. De cele mai multe ori, este îngropat sub tot felul de amănunte, griji, gânduri, de la obiectele care ne înconjoară, la cariera profesională, la orgolii, la mâncare, plăceri, dorințe și lista ar putea să fie fără de sfârșit.

Sufletul.

Cenușăreasa din adâncul fiecărui om.

O comoară inestimabilă (“Căci ce va da omul în schimb pentru sufletul său?”), rareori apreciată și accesată. Sursa unor puteri nebănuite. Adăpostul mai mult decât antiatomic, indestructibil. Nivelul la care ne putem conecta autentic și ușor cu ceilalți. Vehiculul prin care trecem în lumea de dincolo, în veșnicie.

Din această concluzie rezultă niște idei, fiecare poate să exploreze și să câștige printr-o înțelegere mai bună a propriei persoane, a relației cu ceilalți și ridicarea nivelului de conștiință.

Eu voi atinge pe scurt doar una din concluzii: în veșnicie trecem, dar întrebarea este dacă ajungem la odihnă sau la osândă. Răspunsul o să ni-l dea Hristos, în funcție de faptele noastre, de darurile pe care le-am primit, de relația noastră cu Dumnezeu și cu ceilalți oameni. Nu fac un tratat de teologie, mă voi referi în continuare doar la relațiile cu ceilalți oameni. Despre mântuire și aspectele teologice există cărți pe care le poți accesa.

Oamenii și relațiile dintre ei

Pentru a ridica nivelul calității relațiilor mele cu ceilalți oameni, trebuie să reușesc să văd dincolo de aparențe, să reușesc să mă conectez la un nivel mai profund, să mă oglindesc în aproapele meu.

Cu ce se identifică omul de lângă mine? Cine e el de fapt?

Ca și mine, are și el un suflet îngropat sub toate aparențele, sub multe aspecte care îmi distrag atenția, sub multe suferințe și alte condiționări necunoscute mie. Dacă îmi dezvolt capacitatea de a descoperi ceea ce nu se vede și mă antrenez în a înțelege și a iubi necondiționat, viața MEA se poate îmbunătăți radical prin reducerea dramatică a suferinței mele care rezultă de obicei în relația cu ceilalți oameni, atunci când mă opresc la nivel superficial.

Fiecare om are în el și o parte care ne convine și o parte mai puțin plăcută, care uneori ne face chiar rău. Ea se reduce totuși la un comportament sau la aspecte care țin de formă, nu este omul în sine. Comportamentul omului e atât moștenit, cât și dobândit, format în timp, un mix între ele. El este creația lui Dumnezeu și nu e rea. Niciun om nu e rău în adâncul lui, doar judecata noastră strâmbă asimilează omul cu comportamentul lui, cu aspectul exterior etc. Iar comportamentul nostru strâmb, atunci când trăim la nivel superficial, face ca deseori instinctele și reflexele noastre să "apere ego-ul" și în felul acesta să îi rănim pe alții și ei să ne vadă ca fiind răi, să nu vadă ceea ce suntem de fapt. Pentru că și ei la rândul lor se "apără", iar reflexele lor sunt în acțiune, ghearele scoase, pistoalele încărcate. Fiecare a construit în jurul sau un zid de apărare, din instincte, reflexe, obiceiuri. Și fiecare zid ne împiedică să ne apropiem de

altii, de aproapele nostru, de Dumnezeu. Ca și cum ar încerca să se iubească doi oameni îmbrăcați în armuri, cu tot armamentul în poziție.

Trăirea relației cu ceilalți la un nivel mai înalt, mai profund, dincolo de aparențe, formă și comportament, descoperirea a ceea ce este bun în celălalt, face posibilă depășirea zidurilor și conectarea autentică între mine și celălalt.

La concepția asta a mea (omul e bun în esența lui, aparențele / comportamentul nu sunt totul la un om, zid de apărare, judecata e falsă) a contribuit un mix format în mare parte din:

- Capacitatea lui Hristos de a ierta, care mă uimește de fiecare dată când o re-conștientizez, pe care nu încetez să o re-descopăr și pe care o uit ușor, nu o pot copia, nu știu când să o aplic și când nu (vezi management de companie și greșelile de acolo când aplici fără discernământ). Am înțeles că această capacitate se bazează în primul rând pe o dragoste fără termen de comparație, dar și pe faptul că Hristos cunoaște adâncul omului și ține seama de puterile omului, de moștenirea pe care acesta o are, de multe alte aspecte pe care noi nu le cunoaștem și nu le vom ști probabil niciodată.

- Cele 5 răni + un workshop ținut de niște americani (ChickFilA) - am înțeles că fiecare din noi are o suferință a lui, formată în general în copilărie. Această suferință îi marchează de obicei viața, comportamentul, concepțiile, convingerile, reflexele, condiționările. Suferințele formează ca mecanism de apărare a ego-ului niște măști, niște comportamente și, posibil (de ce nu?), dă corpului o tendință spre anumite forme. "Cele 5 răni" le împarte în:

- Comportament/mască rigid; suferința = nedreptate
- Comportament/mască puternic, forță, dominator; suferința = trădare
- Comportament/ mască fugar, șters; suferința = respingere
- Comportament/ mască dependent; suferința = abandon
- Comportament/ mască masochist; suferința = umilire

Atenție, ideile acestea nu sunt "adevăruri", sunt informații, pentru mine sunt repere, le iau ca repere și încerc să văd dincolo de ele atunci când vreau să sap mai adânc.

- Filmul "Crash" - care arată interacțiunea între oameni de diferite rase și etnii și un lanț în care fiecare face rău unuia și bine altuia, suferind rău de la unul și primind bine de la altul, fiecare face o faptă

bună și alta rea, fiecare din ei fiind etichetat de ceilalți sau chiar de spectatorul filmului. La sfârșit, îți dai seama ca așa e lumea și ar putea să nu fie așa... în orice caz, film cu Oscar, mesaj divin.

- Mai multe cărți (Spune drept, Inteligența emoțională etc)
- O ședință de coaching și de psihoterapie, de unde am învățat că dincolo de orice sunet e liniștea lui Dumnezeu, că dincolo de orice comportament, judecată a cuiva, omul are un suflet, care e dat de Dumnezeu și e bun (asta în contextul în care încercam să îl iert pe tata)

Per total legat de cele de mai sus, ideile de bază pentru mine au rămas că:

- Omul are un suflet și un trup de la Dumnezeu, create și prin intermediul părinților. La concepție primește o moștenire de la părinți și înaintași, atât trupească prin intermediul ADN, cât și emoțională, mentală, sufletească. Primește și o serie de abilitați, caracteristici, puteri (talanți). Subiectul acesta este surprins foarte bine de Sfântul Arsenie Boca în "Cărarea Împărăției", împreună cu alte învățături de mare folos.

- Pe măsură ce se dezvoltă, începând încă din pânțele mamei, adună și multe alte elemente, trăiri, abilitați, condiționări, cunoștințe, puteri, își formează convingeri, obiceiuri, reflexe, atât prin preluare de la cei apropiați, cât și pe cont propriu. Acestea se transformă mai târziu în viață în blocaje, pentru că unele din ele își pierd valabilitatea în timp și pentru că orice zid de apărare te împiedică și pe tine să înțelegi liber. Ce te-a adus până aici, te poate împiedica să mergi mai departe. E bine să îți revizuiești din când în când „programele”, să verifici dacă mai sunt adecvate și să le îmbunătățești.

- O suferință a lui sau mai multe (venite cumva inclusiv pe mecanismul de apărare a ego-ului și pe iluzii despre "realitate" și "dreptate") i-au (de)format oarecum viața, fără că el să-și dea seama, în special în copilărie, când omul nu are experiența de viață.

- Ca urmare, a dezvoltat alte metode (convingeri, obiceiuri, reflexe adânc întipărite în ființa lui) prin care încearcă să "supraviețuiască" (deși nu e întotdeauna în pericol mare), să își apere ego-ul mai departe = comportament / masca.

- Comportamentul / masca (de cele mai multe ori format, dobândit în timp) nu trebuie identificat cu omul în totalitatea lui, omul este mult mai complex decât atât.

Unii se trezesc din situația asta și schimbă ceva, unii mai mult, unii mai puțin, unii într-un fel, alții în altul (vezi și Matrix mai jos, următorul capitol).

- Pomind de la acestea, oamenii nu trebuie judecați, ci înțeleși, acceptați, iubiți necondiționat (după modelul Hristos) și, dacă se poate, ajutați să se vindece, să iubească. Dragostea e cea care vindecă.

Un aspect foarte important legat de oameni (adică eu, tu, el, oricine) este acela că toți au, pe lângă suferințele menționate mai sus, niște slăbiciuni și niște calități. As putea spune că nu am întâlnit om fără să aibă o slăbiciune, o zonă în care este deficitar și o zonă în care excelează sau este măcar mai bun.

La unii slăbiciunile sunt de ordin fizic și se identifică mai ușor, pot fi orbi sau cu probleme de vedere, să aibă probleme de auz, să nu poată folosi o mână/un picior, să nu le funcționeze rinichii, sau orice problemă fiziologică. La cei mai mulți însă, slăbiciunile sunt de ordin mental, emoțional sau sufletesc și acestea nu se văd la nivel fiziologic, sunt mai greu de înțeles și de acceptat. Aici este o problemă foarte subtilă, pentru că la o primă vedere ni se pare că acel om nu vrea, nu înțelege, însă este vorba de infirmități similare cu cele fizice, pe care pur și simplu le are și care îl stăpânesc, nu le poate controla la nivel rațional. Sunt la fel de reale ca cele fiziologice, este foarte important de înțeles și acceptat acest lucru. Spre deosebire de cele fiziologice însă, acestea pot fi adresate, tratate, omul se poate elibera într-o proporție mai mică sau mai mare de sub stăpânirea lor (vezi capitolele următoare).

O scurtă idee care rezultă este că și eu am slăbiciuni, este util să le conștientizez și să nu caut să le ascund (tentația asta este), ci să le accept și să țin seama de ele. Este firesc să fie așa. Adam a greșit, dar a încercat să dea vina pe Eva în loc să-și recunoască greșeala, iar Eva pe șarpe. Iuda a greșit și în loc să-și ceară iertare a căzut în deznădejde și s-a sinucis. Petru a greșit și a ales calea cea bună, cu părere de rău, a plâns și și-a cerut iertare și a primit cheile Împărăției Cerurilor. Toți apostolii au greșit, nu l-au crezut pe Hristos și nici pe mironosițe și Dumnezeu a îngăduit asta pentru ca ei și noi toți să avem îngăduință față de greșeala aproapelui, (re)cunoscând că și noi la rândul nostru greșim către alții. De aceea este firesc și benefic pentru noi înșine în a ne recunoaște greșelile, și să ne cerem iertare.

Calitățile sunt rareori apreciate de fiecare dintre noi, avem tendința de a ne opri la defecte. Însă în modul cel mai real cu putință, ceea ce funcționează este de cele mai multe ori cu mult, mult mai mare și mai important decât ce nu